

ESTUDIO NUTRICIONAL

Para realizar las valoraciones nutricionales del Colegio Rihondo, se utiliza el programa DIAL, programa específico para la evaluación de dietas y cálculos de alimentación, desarrollado por el Departamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, y también utilizado por la Universidad Autónoma de Madrid en el cálculo profesional de tablas de composiciones nutritivas, valoración de dietas y menús, ingestas de energías y nutrientes por grupos de alimentos, comidas y días, cálculo de ingestas recomendadas, valoración de la dieta respecto a las ingestas recomendadas, información nutricional de cada alimento, y calidad nutricional de menús; el programa dispone una tabla de composición nutricional de alrededor de 700 alimentos, que recoge una amplísima información sobre la composición en energía, proteínas, lípidos, hidratos de carbono, fibra, minerales, vitaminas, colesterol, ácidos grasos, aminoácidos, etc. (hasta un total de 140 componentes distintos) y permite confeccionar todo tipo de menús o dietas específicas, de adelgazamiento, hiposódicas, bajas en grasas saturadas, o con alto contenido en hierro, por poner varios ejemplos.

El sistema se utiliza de forma que calcule de una manera exacta las calorías recomendadas por rango de edad, sexo, peso, y grado de actividad física que se realiza, aspectos establecidos por consenso entre especialistas en la materia que fueron los impulsores y creadores del programa:

- I. Dra. Rosa María Ortega Anta: Catedrática de Universidad en el Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.
- II. Dra. Ana María Requejo Marcos: Catedrática de Universidad en el Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.
- III. Ana María López Sobaler: profesora titular del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.
- IV. Aranzazu Aparicio Vizuite: profesora titular del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – noviembre 2018

Fecha del Informe: 17 de octubre de 2018

V. Dr. Pedro Andrés Carbajares: profesor titular de química analítica de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

El software del programa ha sido desarrollado por Luis Miguel Molinero Casares, Ingeniero industrial por la Escuela Técnica Superior de Ingenieros Industriales de Madrid, en especialidad de Electrónica y Regulación Automática, y que en la actualidad dirige Alce Ingeniería, empresa dedicada al desarrollo de software médico y de gestión de datos y análisis estadístico.

AP Colectividades cuenta como departamento de calidad externo con AF Consultoría, empresa especializada en el área de la calidad alimentaria, con numerosas publicaciones especializados en el sector alimentario, y coautora de la Guía de Comedores Escolares del programa Perseo en colaboración con la AESAN. Por ello los menús se diseñan y revisan con un equipo multidisciplinar de licenciados en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, Biología, Veterinaria..., que se encargan de valorar los diferentes menús propuestos por AP Colectividades, y de hacer las recomendaciones oportunas.

A Continuación procede a detallarse la valoración nutricional correspondiente al menú propuesto para el Colegio Rihondo en el mes de noviembre de 2018.

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria:

En la primera tabla, puede apreciarse el detalle de las cantidades medias diarias proporcionadas de los principales grupos de alimentos, minerales y vitaminas, proporcionados con el menú propuesto, mientras que en la segunda tabla, se encuentra la relación entre los nutrientes aportados, y el Índice Recomendado.

Energía (kcal)	1770	Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	78,1	Calcio (mg)	976	Vitamina B ₁ (mg)	1,3
Hidratos de C (g)	203	Hierro (mg)	12,9	Vitamina B ₂ (mg)	1,9
Fibra dietética (g)	20,3	Yodo (□g)	86	Eq. Niacina (mg)	29,3
Grasa total (g)	67,3	Magnesio (mg)	263	Vitamina B ₆ (mg)	2
AGS (g)	22,1	Zinc (mg)		Acido Fólico (µg)	289
AGM (g)	32,1	Selenio (□g)	98,8	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	7,3	Sodio (mg)	2640	Vitamina C (mg)	132
AGP/AGS	0,33	Potasio (mg)	3107	Retinol (µg)	262
[AGP+AGM]/AGS	1,8	Fósforo (mg)	1330	Carotenos (µg)	2794
Colesterol (mg)	225	Flúor (□g)	276	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	791
Agua (g)	1277			Ac. Pantoténico (mg)	5,4
Alcohol (g)	Trazas			Biotina (µg)	29,3
				Vitamina D (µg)	1,7
				Vitamina E (mg)	5,7

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – noviembre 2018

Fecha del Informe: 17 de octubre de 2018

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	1770	2250	78,7
Proteínas [g]	78,1	43	181,6
Calcio [mg]	976	1300	75,1
Fósforo [mg]	1330	1200	110,8
Magnesio [mg]	263	250	105,1
Hierro [mg]	12,9	12	107,6
Zinc [mg]	9	15	60,3
Yodo [µg]	86,1	150	57,4
Flúor [µg]	276	2	13823,2
Selenio [µg]	98,9	40	247,2
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,3	0,9	147,1
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,9	1,4	133,6
Vit. B6 Piridoxina [mg]	2	1,2	167,6
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	3,6	2,1	169,1
Eq. Niacina [mg]	29,3	15	195,2
Ac. Fólico [µg Actividad]	289	300	96,3

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – noviembre 2018

Fecha del Informe: 17 de octubre de 2018

Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	132	60	219,8
Ac. Pantoténico [mg]	5,4	4	134,7
Biotina [µg]	29,3	20	146,6
Vit. A [µg Eq. de retinol]	791	1000	79,1
Vitamina D [µg]	1,7	5	34,3
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	5,7	10	57,3
Vitamina K [µg]	151	45	335,9

Distribución de nutrientes por ingestas:

A continuación proceden a desglosarse las cantidades medias que aparecían en las tablas anteriores, en la cantidad que es aportada por cada una de las ingestas que son objeto de valoración, dentro de los días lectivos correspondientes al mes de noviembre y para cada una de las comidas de las cuales se realiza el estudio nutricional: desayuno, almuerzo y cena.

Día	Comida	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.Fólico	Vit. C
2	Desayuno	297	9,9	45	2,1	8,2	28,4	4,6	2,3	0,78	300	0,96	148	43	0,16	0,44	44,6	62
2	Almuerzo	844	38,4	89,3	15,9	33,6	64	9,4	18,5	3,3	355	8,2	1074	98,5	0,65	0,65	158	18
2	Cena	670	38,5	69,8	11,1	23,8	81,7	8	11,1	2,6	356	5,3	1032	355	0,68	0,69	104	40
2	Total	1811	86,8	204	29,1	65,5	174	22	31,9	6,6	1011	14,5	2254	497	1,5	1,8	307	120
5	Desayuno	297	9,9	45	2,1	8,2	28,4	4,6	2,3	0,78	300	0,96	148	43	0,16	0,44	44,6	62
5	Almuerzo	711	23,8	92,5	9,8	25,1	163	5,9	13,8	3,1	376	5,5	543	1079	0,38	0,67	188	75,2
5	Cena	740	25	64,6	6,3	41	83,3	14,6	18,8	3,7	202	3,4	1974	46	0,32	0,44	31,1	9,1
5	Total	1748	58,8	202	18,3	74,3	274	25,1	34,9	7,6	878	9,9	2665	1168	0,87	1,5	263	146
6	Desayuno	308	8,8	49,9	0,76	8	28,4	4,6	2,3	0,75	292	1,2	149	37,8	0,14	0,45	13,5	3,8
6	Almuerzo	910	58,7	70,2	21,8	39	171	10,8	20,6	4,1	409	12,6	1872	411	0,76	0,73	340	22,2
6	Cena	1131	35,3	92,8	5,6	67,5	185	17	39,4	6,2	563	5,4	1235	344	0,6	0,83	106	18,2
6	Total	2349	103	213	28,1	114	384	32,3	62,2	11,1	1263	19,2	3257	793	1,5	2	460	44,3
7	Desayuno	308	8,8	49,9	0,76	8	28,4	4,6	2,3	0,75	292	1,2	149	37,8	0,14	0,45	13,5	3,8
7	Almuerzo	1198	45,3	110	9,5	62	139	22,8	29,8	5,4	433	5,1	961	212	1,3	0,85	58	18,3
7	Cena	498	25	59,2	7,9	16,1	73,1	4,6	8	1,7	278	4,1	574	263	0,32	0,53	106	114
7	Total	2003	79,1	219	18,1	86,1	240	32	40	7,9	1004	10,4	1684	513	1,8	1,8	178	136
8	Desayuno	308	8,8	49,9	0,76	8	28,4	4,6	2,3	0,75	292	1,2	149	37,8	0,14	0,45	13,5	3,8

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – noviembre 2018

Fecha del Informe: 17 de octubre de 2018

8	Almuerzo	598	30,4	68,5	9,4	20,4	56,5	8,3	8,1	2,2	295	4,9	1069	219	0,46	0,43	129	34,6
8	Cena	1052	39,3	146	11	31,9	47,9	8,4	15,1	5,6	378	5,6	848	447	0,44	0,64	119	99,5
8	Total	1958	78,4	265	21,1	60,3	133	21,2	25,5	8,6	964	11,7	2067	703	1	1,5	262	138
9	Desayuno	305	10	47,2	1,3	8,2	28,4	4,6	2,4	0,9	295	1,5	161	63,5	0,16	0,46	13,9	18,8
9	Almuerzo	787	26,4	77,5	7	39,7	92	11,3	20,3	5	411	3,9	2142	295	0,53	0,7	91,3	36,1
9	Cena	538	24,4	53,1	4,7	24,3	238	7	12,1	2,6	351	3,3	2373	489	0,3	0,56	78,1	19,5
9	Total	1630	60,7	178	13,1	72,2	359	22,9	34,8	8,6	1057	8,6	4676	847	1	1,7	183	74,4
12	Desayuno	389	11,2	53,5	2	14	32	6	5,3	2,2	312	1,7	326	134	0,21	0,45	28,2	18,8
12	Almuerzo	939	38,4	115	11,1	33,6	107	7,8	17,2	5,3	268	4,9	2081	257	0,46	0,47	117	85,1
12	Cena	605	44,4	60,7	11,6	17,9	83	5,6	8,7	1,4	309	6,5	926	500	0,64	0,67	136	38,7
12	Total	1933	94,1	229	24,7	65,5	221	19,4	31,2	8,9	890	13,1	3332	891	1,3	1,6	282	143
13	Desayuno	389	11,2	53,5	2	14	32	6	5,3	2,2	312	1,7	326	134	0,21	0,45	28,2	18,8
13	Almuerzo	553	28,4	56,6	4,3	22,7	54,6	5,5	12,6	2,7	236	2,5	969	122	0,22	0,36	45,4	14,1
13	Cena	584	18,3	57,2	7,5	29,7	45,7	9,3	15,1	3,2	271	2,7	581	203	0,33	0,4	113	98,1
13	Total	1526	58	167	13,7	66,4	132	20,7	33	8,1	818	6,9	1877	459	0,77	1,2	186	131
14	Desayuno	389	11,2	53,5	2	14	32	6	5,3	2,2	312	1,7	326	134	0,21	0,45	28,2	18,8
14	Almuerzo	792	27,3	64,4	3,8	46,4	231	13,4	24,2	4,6	282	3,8	1901	186	0,33	0,57	62,2	12,2
14	Cena	553	23,3	64,5	6,3	21,1	40	6,4	9,9	2,5	323	2,6	1117	125	0,34	0,56	115	69,2
14	Total	1734	61,8	182	12	81,5	303	25,8	39,4	9,2	917	8,1	3344	445	0,88	1,6	206	100
15	Desayuno	298	10,1	45	2,1	8,2	28,4	4,6	2,3	0,76	300	0,96	147	43	0,25	0,43	44,6	79
15	Almuerzo	722	33,3	82,6	11,2	26,2	70	6,6	15,4	2,3	208	6,6	1423	171	0,38	0,61	87,8	78,3
15	Cena	486	27,9	45,5	4,9	20,3	50,8	6,7	9,5	2,3	305	2,4	744	65,2	0,21	0,44	51	9

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – noviembre 2018

Fecha del Informe: 17 de octubre de 2018

15	Total	1505	71,3	173	18,3	54,7	149	17,8	27,2	5,4	813	10	2314	279	0,84	1,5	183	166
16	Desayuno	298	10,1	45	2,1	8,2	28,4	4,6	2,3	0,76	300	0,96	147	43	0,25	0,43	44,6	79
16	Almuerzo	710	37,2	81,8	14,7	22,8	200	3,8	13,9	3	283	8,3	1846	678	0,53	0,44	216	46,7
16	Cena	511	35,4	45,5	7,9	19,2	70,6	8,8	6,8	1,4	561	8,5	1035	1291	0,36	0,95	326	83,5
16	Total	1519	82,7	172	24,7	50,1	299	17,2	23,1	5,2	1144	17,8	3027	2012	1,1	1,8	586	209
19	Desayuno	295	13,2	50,6	2,3	3,9	12,6	2,3	0,98	0,18	293	7,5	229	197	0,91	1,2	143	109
19	Almuerzo	805	34,5	80,6	7,2	36,6	86,3	11,7	19,4	3,4	267	5,3	1214	600	1,2	0,63	89,7	64
19	Cena	731	46	84,9	9,2	21	113	7,5	9,6	1,8	361	4,8	2380	163	0,38	0,81	101	35,4
19	Total	1830	93,7	216	18,7	61,5	212	21,5	30	5,4	921	17,6	3823	961	2,5	2,7	333	208
20	Desayuno	295	13,2	50,6	2,3	3,9	12,6	2,3	0,98	0,18	293	7,5	229	197	0,91	1,2	143	109
20	Almuerzo	869	35,6	82,9	21,1	39,2	80,1	8,1	23,5	4,5	322	7,3	809	244	0,59	0,52	319	35,9
20	Cena	851	36,5	84,5	8,2	38,9	113	17,3	14,5	3	584	4,7	884	238	0,31	0,87	57,5	36,6
20	Total	2014	85,3	218	31,6	82	205	27,7	39	7,7	1199	19,5	1922	679	1,8	2,6	520	182
21	Desayuno	295	13,2	50,6	2,3	3,9	12,6	2,3	0,98	0,18	293	7,5	229	197	0,91	1,2	143	109
21	Almuerzo	473	19	55,3	6,9	18,1	146	5,4	8,9	1,9	327	3,1	2321	772	0,3	0,53	102	33,7
21	Cena	596	20,7	64,8	7,3	26,6	53,2	9,4	12,8	2	187	3	815	185	0,68	0,43	51,6	38,6
21	Total	1364	52,8	171	16,5	48,6	212	17	22,7	4,1	806	13,6	3365	1154	1,9	2,2	296	181
22	Desayuno	291	12,6	51,2	1,3	3,7	12,6	2,2	0,92	0,15	301	7,8	236	195	0,87	1,2	121	53
22	Almuerzo	946	35,9	129	13,1	29,1	82,9	8,2	11	7,3	372	5	496	487	0,45	0,72	156	105
22	Cena	391	23,8	40,3	3,4	14,2	49,9	4,3	7,3	1,2	238	3,1	663	124	0,19	0,45	44,2	13,2
22	Total	1627	72,3	220	17,8	47	145	14,7	19,2	8,7	911	15,8	1396	806	1,5	2,4	321	171
23	Desayuno	292	9,4	53,3	1,4	4,3	12,6	2,8	0,96	0,34	360	4,3	191	210	0,54	0,84	72,4	38,3

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – noviembre 2018

Fecha del Informe: 17 de octubre de 2018

23	Almuerzo	772	34,3	87,5	16,6	28	44,4	5,8	15,5	4,2	380	7,6	1320	782	0,63	0,58	256	74,9
23	Cena	773	36,4	65,6	8,1	38,8	177	10,7	19,7	4,8	353	3,8	909	421	0,38	0,75	75,2	25,9
23	Total	1837	80,1	206	26,1	71,1	234	19,2	36,2	9,3	1093	15,7	2420	1413	1,6	2,2	404	139
26	Desayuno	292	9,4	53,3	1,4	4,3	12,6	2,8	0,96	0,34	360	4,3	191	210	0,54	0,84	72,4	38,3
26	Almuerzo	815	32,7	91,5	11	33	132	9,2	17,2	3,5	213	5	1263	187	0,79	0,61	104	65,5
26	Cena	547	33,7	58,1	4,7	18,9	109	7,9	6,8	1,6	285	4	1488	256	0,24	0,6	56	13,4
26	Total	1654	75,8	203	17,1	56,1	254	19,9	25	5,5	858	13,3	2942	653	1,6	2,1	232	117
27	Desayuno	292	9,4	53,3	1,4	4,3	12,6	2,8	0,96	0,34	360	4,3	191	210	0,54	0,84	72,4	38,3
27	Almuerzo	949	37,4	101	18,9	39,9	171	11,4	21,4	4	366	9,3	966	216	0,7	0,82	181	41,2
27	Cena	451	24,9	44,7	7,2	17,6	49,3	5,7	7,1	3	284	3,3	1027	276	0,33	0,79	85,8	28,5
27	Total	1692	71,7	199	27,5	61,7	233	19,9	29,5	7,4	1010	17	2184	702	1,6	2,4	340	108
28	Desayuno	347	9,1	59,4	0,74	8	28,4	4,6	2,3	0,74	304	1,5	150	43,8	0,17	0,43	9,3	1
28	Almuerzo	839	101	55,8	11,9	20,8	33,5	3,7	12,6	2,8	101	6,1	1236	291	0,37	0,23	121	31,3
28	Cena	556	19,9	72	7,6	19,3	49,3	6,4	9,5	1,7	328	3,4	675	347	0,34	0,55	104	114
28	Total	1743	130	187	20,3	48	111	14,6	24,4	5,3	734	11,1	2061	682	0,88	1,2	234	147
29	Desayuno	316	9,9	50,2	1	8,2	28,4	4,6	2,4	0,96	300	1,5	155	53,6	0,16	0,45	11,6	9,9
29	Almuerzo	789	21	91,9	7,6	35,8	70	10,8	18,8	3	333	3,3	883	102	0,36	0,6	53,1	34,9
29	Cena	610	32,9	48,5	4,8	30,6	129	8,5	16,6	2,6	264	3,6	1220	285	0,27	0,52	77,6	20,8
29	Total	1716	63,8	190	13,4	74,6	227	23,9	37,8	6,6	897	8,4	2258	442	0,8	1,6	142	65,6
30	Desayuno	316	9,9	50,2	1	8,2	28,4	4,6	2,4	0,96	300	1,5	155	53,6	0,16	0,45	11,6	9,9
30	Almuerzo	799	37,5	87,1	6,1	32	121	11,7	13,3	3,7	387	4,1	1481	228	0,37	0,53	62,5	14,2
30	Cena	861	32,5	110	8,4	30,6	73,1	14	11,3	2	625	3	943	239	0,49	0,88	78,1	17,8



Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – noviembre 2018

Fecha del Informe: 17 de octubre de 2018

30	Total	1587	61,1	204	17,8	54,4	168	24,4	20,3	5,5	1017	9,1	1762	505	0,86	1,4	187	67,4
----	-------	------	------	-----	------	------	-----	------	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	-----	------

Distribución por grupo de alimentos:

En el siguiente cuadro, puede observarse la cantidad de nutrientes que es aportada por cada uno de los grupos de alimentos que conforman el menú.

Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.Fólico	Vit. C
Cereales	592	17,4	112	6,9	6,6	11	2,4	1,8	1,3	115	4,8	634	63,8	0,35	0,32	65,6	7,9
Legumbres	63,9	4,7	8,2	4	0,45	0	0,057	0,093	0,22	21,1	1,6	5,1	6,7	0,1	0,042	52,1	0,75
Verduras y hortalizas	116	5,4	18,2	5,8	1,1	0	0,24	0,12	0,51	69,5	2,1	58,8	446	0,23	0,17	96,9	67,1
Frutas	95,2	1	20,4	2,9	0,39	0	0,068	0,11	0,11	21,2	0,69	2,7	11,6	0,084	0,053	23,4	35,5
Lácteos y derivados	315	18,9	25,5	Trazas	15,2	55,4	9,3	4,3	0,59	688	0,48	320	167	0,2	0,95	20,3	4,1
Carnes y derivados	201	18,5	0,73	0,011	13,8	66,9	5,3	5,8	1,4	13,7	1,7	296	3,4	0,24	0,17	6,8	0,86
Pescados y derivados	33,1	5,8	0,066	0	1,1	24,3	0,19	0,28	0,39	15,8	0,41	136	6,3	0,03	0,039	4	0,0011
Huevos y derivados	26,2	2	0,11	0	2	66,3	0,53	0,79	0,3	9,1	0,36	23,3	36,6	0,018	0,06	8,3	0

Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – noviembre 2018

Fecha del Informe: 17 de octubre de 2018

Azúcares dulces y pastelería	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceites y grasas	233	0,0045	0,00032	0	25,9	1,1	3,9	18,5	2,4	0,13	0,099	0,38	3,6	Trazas	0,00018	0,016	0
Bebidas	72,3	0,66	16,7	0,36	0,24	0	0,031	0,053	0,1	16,4	0,51	7	7,7	0,051	0,037	9,2	14,6
Platos preparados y precocinados	1,3	0,079	0,025	0,001	0,094	0,05	0,046	0,039	0,0035	0,3	0,006	80,5	0,076	0,00035	0,0012	0,16	0
Aperitivos	3,4	0,021	0,04	0,05	0,34	0	0,048	0,23	0,033	0,8	0,02	9,7	0,68	0,001	0,0011	0,14	0,18
Salsas y condimentos	17,4	3,6	0,38	0,22	0,1	0	0,015	0,023	0,054	5	0,22	1068	38,1	0,016	0,029	2	0,95
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	1770	78,1	203	20,3	67,3	225	22,1	32,1	7,3	976	12,9	2640	791	1,3	1,9	289	132

Distribución por comidas:

Los siguientes datos corresponden a la media de los nutrientes que son aportados en cada una de las comidas que son objeto de la valoración nutricional.

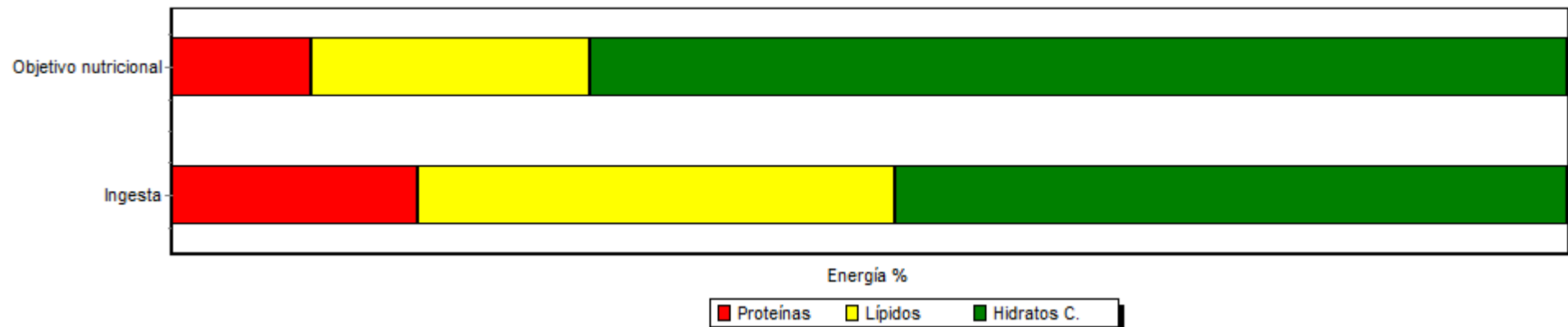
Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.Fólico	Vit. C
Otras comidas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Desayuno	315	10,4	50,4	1,6	7,6	23,6	4,1	2,3	0,82	308	2,9	197	110	0,37	0,65	53,2	42,1
Media mañana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almuerzo	801	37	84,3	11,4	32,6	110	9,1	17	3,8	315	5,8	1327	364	0,56	0,58	140	44,8
Merienda	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cena	651	30,6	67,7	7,3	27	90,9	8,9	12,8	2,7	348	4,1	1112	315	0,39	0,63	95,8	44,9
Resopón	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

CALIDAD DE LA DIETA:

En el perfil calórico se puede apreciar de una forma rápida y visual las recomendaciones energéticas en forma de proteínas, lípidos e hidratos de carbono dentro del total de la dieta, para cada rango de edades.

Perfil calórico	Calidad de la dieta	Recomendado
Energía de proteínas [% kcal]	17,6	Entre 10 - 12 %
Energía de lípidos [%kcal]	34,2	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	48,2	Entre 50 - 60 %
Energía de alcohol [%kcal]	0,0	Menos de 10 %

PERFIL CALORICO



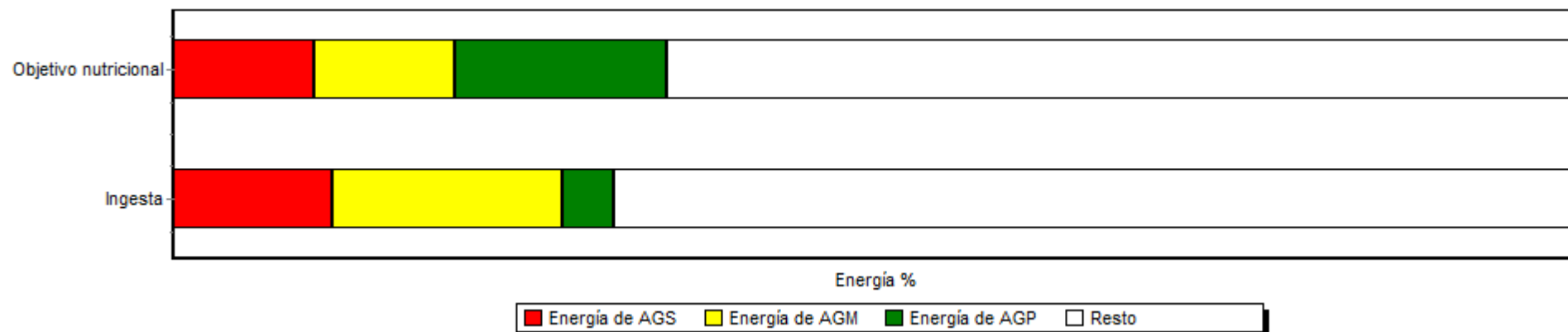
Valoración Nutricional AP Colectividades – Colegio Rihondo – noviembre 2018

Fecha del Informe: 17 de octubre de 2018

En las tablas del perfil lipídico, encontramos la información correspondiente al tipo de grasa que representa cada una de las fracciones de ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados, y ácidos grasos poliinsaturados, respecto del total de ácidos grasos aportados por el menú

Perfil Lipídico	Calidad de la dieta	Recomendado
Energía AGS [% kcal]	11,3	Menos de 7 %
Energía AGM [% kcal]	3,7	Entre 4 - 10 %
Energía AGP [% kcal]	16,3	Menos de 10 %

PERFIL LIPIDICO



Calidad de la grasa:

En esta tabla encontramos la información relativa al aporte de las diferentes grasas, y las recomendaciones para cada tipo de ellas.

	Calidad de la dieta	Recomendado
Lípidos totales [g]	67,2	
AGS [g]	22,1	
AGM [g]	32,1	
AGP [g]	7,3	
AGP/AGS	0,33	Más de 0.5
AGP+AGM/AGS	1,8	Más de 2
Colesterol [mg]	225	Menos de 300 mg/día
Colesterol [mg]/1000 kcal	127	Menos de 100 mg/1000 kcal
Acidos grasos n-3 de pescados [g]	0,55	0.2 - 2 g/día

Otros índices:

En esta tabla encontramos datos relativos a relaciones entre diferentes nutrientes, y que se consideran de interés, junto con las recomendaciones para el rango de edad valorado en cuestión.

	Calidad de la dieta	Recomendado
Fibra dietética [g]	20,3	25 - 30 g/día
Sodio [mg]	2641	Menos de 2400 mg/día
Alcohol [g]	0	Menos de 30 g etanol/día
Calidad de la proteína	0,64	0.70
Calidad del hierro (% hierro hemo)	16,4	% alto
Relación calcio:fósforo	0,73	Entre 1:1 y 1:2
Relación vitamina E [mg]/AGP [g]	0,78	Más de 0.4
Relación vitamina B6 [mg]/proteína [g]	0,026	Más de 0.02

ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

En la tabla final encontramos la puntuación que se otorga a la dieta valorada, primero por grupos de alimentos, y por último la valoración global de la misma.

	Resultado	Intervalo 0 a 10	Puntuación
Cereales y legumbres	5,8	0 a 6,4	8,8
Verduras y hortalizas	3,5	0 a 3,2	10
Frutas	1,3	0 a 2,2	5,7
Lácteos	2,6	0 a 2,1	10
Carnes, Pescados y Huevos	2,1	0 a 2,1	9,8
Energía de lípidos [%kcal]	34,2	>=45% , <=30% Energía	7,2
Energía AGS [% kcal]	11,3	>15% , <10 % Energía	7,5
Colesterol [mg]	225	>450 mg/día , <300 mg/día	10
Sodio aportado por los alimentos [mg]	1616	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10
Puntuación	79		Muy buena